MRRC

München
Road Runners
Club e.V.

ROAD RUNNER

11/90

Ausgabe 09

Frankfurt Marathon

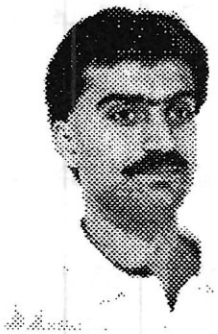
Das Wintertraining des Marathonläufers

Gelaufen

Nachrichten

Trainerwechsel

Auf Wiedersehen



Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit und wünschen alles Gute !

Null Problemo

Es war einmal an einem Dienstagabend,
da kam Agnes zu Tasso, ihn fragend,
ob er einen Trainingsplan könnte aushecken
für sie und auch andere Rennschnecken.

"Na klar!"meinte Tasso und schrieb auf der Stelle
ein Marathon-Programm für nicht ganz so Schnelle.
Der Frankfurter Marathon war das ersehnte Ziel,
da benötigte ich noch Lauf-Kilometer viel.

Mit frohem Mut und Hoffnung auf Glück
lief ich Meter für Meter, jetzt gab's kein Zurück!
Von Woche zu Woche lief s besser, ich
brauche nicht lügen, mir machte das Laufen
wirklich Vergnügen!

Nach 8 Wochen Training - es war nicht so hart
stand ich um 1/2 11 Uhr in Frankfurt am Start.
Es lief phantastisch - und das war das Schöne:
auf der langen Strecke hatte ich keine Probleme!

Im Ziel angekommen dachte ich sofort
an den nächsten Marathon-Lauf an einem anderen Ort!
Daran sieht jeder, der vom Laufen was hält:
unser Tasso ist der beste Trainer der Welt !!!!

(Agnes Wieser)

Herzlich Willkommen

Und wieder ist es uns gelungen, eine kompetente Person als Trainer zu gewinnen!

Name:	Birgit Hagen
Geboren:	9.6.67
Ausbildung:	Studium der Sportwissenschaft an der DHfK Leipzig, Abschluß Diplom-Sportlehrer; Trainer B-Lizenz für Breitensport;
Sport:	Aktive Leistungssportlerin im Mittel- und Langstreckenbereich beim SC Dynamo Berlin. Bereits mit 14 Jahren stellte sie folgende Bestzeiten auf:

1500	4:26
3000	9:57
10000	36:57

1990 lief sie Marathon in 3:10.

Sie ist gerne bereit, Ihre Erfahrungen an uns weiterzugeben.

In der nächsten Ausgabe werden wir den Trainingsplan für das Dienstagstraining veröffentlichen

Schuh-Börse

Puma-Laufschuhe "Natural Running", Gr. 61/2, 2x getragen, DM 50.-
Wieser, Tel. 482602 oder Dienstag-Lauftreff

ASICS-Laufschuhe Gel Lyte II, Gr. 81/2
5x getragen, DM 80.-,
Peter Schumann, Tel. 6804126 oder Dienstag

Nike Air Max Light, Gr. 10,1/2 Jahr alt, DM 60.-
Hans Neumeier, Tel. 6116475 privat oder 9244-4004 dienst.

Gelaufen

Kitzbüheler Horn-Berglauf

Am 26.8.90 wurde mit 580 Teilnehmern auf der 12,9 km langen Strecke mit 1236 Höhenmetern ein neues Rekordmeldeergebnis erreicht. Mit 58:14 bei den Herren und 1:12 bei den Frauen wurden aufgrund der starken Besetzung insbesondere aus den Ostblock neue Streckenrekorde erreicht.

Ein taktisch kluges Rennen lief unser Trainer Tasso Vounatsos, der sich für das Steilstück am Schluß die Kräfte gut einteilte und mit 1:17 als erster MRRC'ler ankam. Den zweiten Platz sicherte sich noch kurz vor Schluß Rudolf Sautter vor Arno Schott (beide 1:20). Weiter waren dabei:

Andreas Schumann	1:22
Ludwig Baumgartner	1:26
Hans Büchler	1:32
Peter Augustin	1:34
Georgio Pizzato	1:36
Richard Sautter	1:47
Ingrid Sautter	2:16

Bei der Sigerehrung (Lotterie und viele Pokale/Sachpreise) gewannen auch einige MRRC'er (u.a. Arno Schott eine Skibindung im Wert von 350.-).

Bayerische Berglaufmeisterschaft

160 Läufer stellten sich am 6.6.90 bei idealen Wetter (14 Grad, am Ziel 6 Grad) den 1300 Höhenmetern (13 km) auf den Wendelstein. Mit 1:01 wurde ein neuer Streckenrekord erzielt. Die Strecke führte anfangs leicht bergan und dann flach bis ca. km 6. Von dort gings dann erst bergauf. Insbesondere bei km 10 (Gleishang) war ein Laufen für die meisten nicht mehr möglich.

Ein hervorragenden 35.Platz (2.AK 45) erreichte Helmut Reitmeier mit 1:09. Aber auch die Zeiten von Andreas Schumann (1:18), Ludwig Baumgartner (1:21) und Arno Schott (1:22) können sich sehen lassen. Ferner waren noch Joachim Feldmeier (1:32) und Karl Westermeier (2:23) am Start. Bei einer speziellen Bayern-Mannschaftswertung erreichte der MRRC die Plätze 3 und 4.

Österreichische Marathonmeisterschaften

In Amstetten fanden am 23.09.90 diese Titelkämpfe statt. Nur 150 Starter wagten sich auf 3-mal zu durchlaufende Rundstrecke in welliger Landschaft. Hohe Temperaturen trotz bedecktem Himmel sowie eine hohe Luftfeuchtigkeit forderten viele Ausfälle und liesen das Teilnehmerfeld sich weit auseinanderziehen. Rainer's Fazit: Einsamer Lauf, bei geistiger und körperlicher Zerrüttung. Seine Zeit 3:10. Ines war etwas schneller und wurde in 3:06 wenigstens 6. in der Wertung. (Scherer)

Gelaufen

6. Berglauf. Arosa - Weisshorn

Mit Ingrid und Richard Sautter verirrten sich zwei Läufer des MRRC am 19.August als einzige Deutsche Teilnehmer nach Arosa zum 6. Arosa-Weisshorn Berglauf. Ingrid nahm die leichtere Strecke über 5,9 km bei 276 Höhenmetern bis zur Mittelstation in Angriff, während Richard den Weg auf den Weisshorngipfel über 10,3 km und 914 m Höhenunterschied unter die Laufschuhe nahm. Der Lauf zur Mittelstation erwies sich als echter Einsteigerlauf und Laufgenuß; dagegen stellte die Strecke zum Gipfel vor allem auf den letzten Kilometern eine sehr harte Berglaufprüfung dar.

Ingrid Sautter belegte den 2.Platz bei den Frauen (hier gab es nach Schweizer Klasseneinteilung nur eine Klasse) in 46:28 min. Richard Sautter konnte sich als 18. in der M 50 mit 1:29:32 h plazieren. (Rudolf Sautter)

Augusta-Marathon

Am 30.September fand im Schatten des Berlinmarathons der Augusta-Marathon in Augsburg zusammen mit der Deutschen Marathon-Ärzte-Meisterschaft statt. Als einziger Läufer des MRRC nahm Richard Sauuer die vier Runden durch den Siebentischwald in Angriff. Bei der vorbildlich durchgeführten Veranstaltung konnte er den 4.Platz in der M 55 belegen, was zugleich den 1. Platz und damit den Meistertitel der Deutschen Ärztemeisterschaft in der Klasse M 55 bedeutete. (Rudolf Sautter)

Trostberg Alzauen-Lauf

Am 10. November fanden sich 3 Läuferinnen und 6 Läufer des MRRC bei herrlichem Wetter zum 4.Trostberger Alzauen-Lauf ein. Nach einer Stadionrunde ging es auf die schöne, gut zu laufende Strecke. Zuerst Alzabwärts, wo man die Sonne und die Landschaft in ihrer Herbstfärbung genießen konnte. Nach überqueren einer Brücke führte die Strecke auf der anderen Uferseite wieder zurück ins Stadion, wo für die Läufer mit warmer Suppe, Tee und Obst gesorgt wurde. Von der herrvorragend durchgeführten Veranstaltung konnten Ottilie Schönfelder und Ingrid Sautter jeweils als drittplazierte in ihrer Altersklasse wie auch Alfred Pohlan als zweiter seiner Altersklasse schöne Pokale mit nach Hause bringen. Die Ergebnisse im einzelnen:

5 km:

Karina Heinbockel	12.Platz;	

10 km:

Otti Schönfelder	44:54	3. W35
Ingrid Sautter	59:19	3. W50
Hans Neumeier	37:55	26. M30
Joachim Feldmeier	43:26	27. M40
Winfried Kretschmer	44:37	44. M30
Richard Sautter	49:54	9. M55
Karl Westermayer	56:01	5. M65
Alfred Pohlan	73:10	2. M70

(Rudolf Sautter)

Läufer machen Urlaub???

Endlich Ferien! Wohnen wo andere Urlaub machen! Freitag abends gehts ganz schnell auf Schleichwegen zum Attersee - entspannen. Samstag nachmittag ist ein Dorflauf in Steinbach. 6,5 km- 50 % bergauf - Schotter und ein herrliches Sommerwetter. Aber schwitzen soll ja gesund sein. Gesamtsieger Oldie Franz Gattermann! Und Rainer? Nach der Siegerehrung gehen wir mit Damenwanderpokal, div.Sachpreisen und einem Gutschein für ein Festmahl nach Hause. Zur Abkühlung und Regeneration ist am nächsten Morgen ein Kurztria in Gmunden am Traunsee - 500/25/5. Tschechen und die lokale Elite kämpfen ums Preisgeld. Mit 18:40 auf der Laufstrecke können noch einige Teilnehmer überholt werden. Das ist Balsam für die Seele und zum Einstimmen ganz wichtig.

Mittwochs reist Fam. Sauter zum Flachgau-Triathlon an. Strömender Regen vom Start bis ins Ziel verhindert diesmal Überhitzungsprobleme. Rudi - stark im Schwimmen, sehr stark am Rad, und uneinholbar im Lauf - kann nur von einem Platten gebremst werden. Trotzdem 3. M20, Rainer wird 2. M40.

Nach täglichen Früh- oder Abendlauf ist am Samstag Wachtberglauf in Weyregg (zählt zum Austria Berglauf Cup). Asphalt und Schotter, bergauf und bergab. Die Damen dürfen nur 6 km laufen. Die Herren mühen sich 12,5 km über eine landschaftlich sehr reizvolle Strecke mit Blick über den Attersee. Für die Pokale und Sachpreise gewinnt Ines zum Glück eine grosse Sporttasche. So ist der Transport leichter.

Nach erholsamem Bad im See fahren wir gleich Sonntag früh zum Fuschlsee. Einmal rund herum ist das Motto des Wettkampfes. Waldwandersteige für Spaziergänger gedacht-lassen die Läufer mit Wurzeln und Steigungen kämpfen.

Die englische Wettkampfwoche zeigt ihre Auswirkungen: Ischias rechts, Sprunggelenk links, Muskelkater im Oberschenkel! Die beste Dame wird nur im Endspurt geschlagen. Wenigstens können wir vom Damensiegpreisgeld anständig essen gehen. Der Urlaub ist ja zum Aufbau für die Herbstmarathons. Lange, lockere Läufe bringen die nötige Erholung. 100 - 120 km in der Woche kommen so zusammen.

Donnerstags kommen Stöger's zum Kurzurlaub. Die Wachtbergstrecke gehört jetzt zum täglichen Badeausflug. Der Samstagslauf wird ein IVV-Marathon über 45 km. Alois gibt sich am Sonntag noch eine 170 km Radtour.

Am Urlaubsende ist noch der Koppl Crosslauf über 10 km. Wie der Name schon sagt, sehr schwer aber super organisiert auf abwechslungsreichem Gelände. Neuer Damenstreckenrekord ist fällig. Für die Marathonmeisterschaften haben wir im Urlaub genug getan- Ruhepausen pflegen wir im Arbeitsalltag!

(Scherer)

Karlsfelder Seelauf

Der 13. Seelauf wurde am 07.10.90 ausgetragen. Die Zahl 13 bedeutete für die zahlreichen Teilnehmer aus unseren Reihen jedoch kein Unglück, denn immerhin wurden gute Ergebnisse erzielt. Herausragend dabei die Plazierungen der Mannschaften:

1.(Haindl,Bachmann,Müller)
7.(Baumgärtner,Pape,Neumeier)
11. (Laemmlin,Schöler,Pohlan) beim 25 km Lauf der Männer
2.(Hintsteiner, Hagen, Friedinger) beim 25 km der Damen
4.(Lauer,Rieder,Steiner)
10.(Pflugbeil, Büchler, Badura) beim 10 km der Männer.

Auch in den Einzelergebnissen wurden vordere Plätze belegt:

25 km Männer:

Anton Haindl	04./03. M30	1:26,20
E. Bachmann	05./01. M35	1:28,02
Franz Müller	10./01. M40	1:29,51
L. Baumgärtner	51./09. HK	1:46,00
Paul Pape	52./07. M45	1:46,27
Hans Neumeier	56. M30	1:48,11
Hans Lämmlin		2:02,33
Rudolf Schöler	7. M50	2:22,38
Alfred Pohlan	1. M70	3:06,56

25 km Frauen

Ines Hintsteiner	2./1. W30	1:46,25
Birgit Hagen	4./1. HK	1:48,23
Maria Friedinger	7./2. W40	1:53,26

10 km Männer

Willi Lauer	4. M35	38,10
Ralf Rieder	5. M35	39,10
Robert Steiner		40,38
Roland Pflugbeil	4. M50	42,01
Hans Büchler		42,02
Christian Badura		44,46
Hartmut Schindler		49,59

10 km Frauen

Renate Duffner	10./2. W40	48,08
Sabine Bachmann	11./1. JB	48:25

Der Ordnung halber sei auch noch erwähnt, dass auch Doris Bachmann über 5 km am Start war und mit Ihrer Zeit von 26:48 vielleicht auch den einen oder anderen Mann hinter sich gelassen hätte.

Frankfurt Marathon

Frankfurt Marathon

„Auf geht's Hanni! Vor uns ist die 40 km-Marke. Nur noch 2 km. Die schaffen wir auch noch. Locker bleiben!". Die Aufforderung gilt nicht nur für meine Begleiterin, sondern auch für mich. Unaufhörlich prasselt der Regen auf meine Schirmmütze, läuft den Rücken herunter und staut sich in den Schuhen. Längst sind die Sokken vollgesaugt, und bei jedem Schritt quackt es. Dies ist nicht unser Tag, durchfährt es mein Gehirn. Denn es fing schon nicht optimal an.

10.20 Uhr! Vor der Festhalle drängeln sich die Teilnehmer. Letzte Utensilien wandern in Knuts Wohnmobil und dann: Wo bitte ist der Weg zum Start? Erste Zeichen einer Verunsicherung. Da ein Schild. Folgsam wird der Weg eingeschlagen Rechtskurve! Pfeil weist nach links! Linkskurve ! Pfeil weist nach rechts! Rechtskurve! Wo iss er denn nun? Linkskurve! Da endlich 500 Meter vor uns das Startband. Mittlerweile ist es 10.27 Uhr. Da heisst es sich sputen. Hinter uns trödeln noch zahlreiche Läufer. Hanni hält verzweifelt Ausschau nach Knut. Wir drängeln uns über Straßenbahnschienen weiter nach vorne und stehen noch nicht richtig ca. 50 m hinter dem Startstrich, da knallt es.

Langsam öffne ich das linke Auge. Saukalt ist es. Die Umgebung ist mir im ersten Moment völlig fremd. Ach ja, heute ist ja Marathon in Frankfurt und ich übernachte bei meinen Eltern. Regentropfen klopfen an das Fenster. Die energische Stimme meiner Mutter treibt mich aus den Federn. Kurz darauf bin ich unterwegs. Die Autobahn gehört mir alleine. Vereinzelt klatschen Regentropfen auf die Windschutzscheibe und unterbrechen das monotone Geräusch des Motors. Das Echo des Knalles schallt von der Skyline zurück. Schnell die Stoppuhr drücken. Ein letzter Blick auf das imposante Gebäude des Hauptbahnhofes. Die Massen setzen sich langsam in Bewegung. Über eine Minute brauchen wir um die Startlinie zu passieren !!!! Zum Teil über Strassenbahnschwellen müssen wir ausweichen. Hanni grübelt immer noch, ob Knut rechtzeitig am Start war. Das Gedränge ist größer als in Berlin. Sachsenhausen heisst unser erster Ziel. Leider liegt jedoch keine der typischen Äppelwoi-Wirtschaften auf der Strecke. Altsachsenhausen wird nur am Rande berührt. Das Wetter spielt noch mit. Einige Zuschauer stehen an der Strecke. Über die Kennedy-Allee geht es Richtung Niederrad.

"Es ist 7:30 Uhr. Hier ist der Hessische Rundfunk mit Verkehrsmeldungen: Frankfurt: Wegen des Marathons ist im gesamten Stadtgebiet mit Behinderungen zu rechnen. Besucher der Galopprennbahn werden gebeten diese bis 10.30 Uhr anzufahren, da dann die Zufahrten bis 11.30 Uhr gesperrt sind!" Ich fahre auf den Parkplatz am Rebstockbad. Vereinzelt parken Wohnmobile. Ansonsten ist alles noch ruhig. 2 leere Busse warten darauf die ersten Teilnehmer zur Festhalle zu kutschieren. Wenn man will, könnte man sich querlegen. Bei der Startnummernausgabe herrscht auch noch kein Ansturm. Die Abholung der Startnummer verläuft ohne Komplikationen. Auch die Besichtigung der Festhalle, der Dusch- + Umkleidemöglichkeiten sowie der Marathon-Messe wird ohne Gedrängel absolviert. Dann jedoch bricht der Sturm herein. Bei der Rückfahrt zum Parkplatz kommen bis zum Bersten gefüllte Busse entgegen. Am Rebstockbad herrscht mittlerweile das Verkehrschaos. Feuerwehrleute weisen in die Parkplätze ein. Den VW-Bus kenne ich doch. Ja richtig. Knut fährt vor. Im Schlepptau Eduard und Silke mit Mann. Fahrzeugwechsel ist angesagt, da Knut direkt am Ziel einen Parkplatz ergaunert hat. Ich fahre mit dem Linienbus zurück.

Ölsardinen haben es gewiss schöner. Die Festhalle quillt über. Gott sei dank steht das Wohnmobil zum Umziehen recht günstig. Es ist 10.10 Uhr. Beim Warmlaufen mit Wiggerl registriere ich immer noch ankommende vollbesetzte Busse. Schlangen vor der Startnummerausgabe. Wie wollen diese Leute rechtzeitig zum Start gekommen sein?

Rechts von uns erhebt sich die Tribüne der Galopprennbahn in den wolkenverhangenen Himmel. Wir passieren km 5 in 25:54. Ausgezeichnet, wenn man bedenkt, dass wir wegen der Verzögerung am Start den ersten km in 6:30 zurücklegen mussten. Ich muss Hanni bremsen. Der Lauf wird erst ab km 35 entschieden! Da was ist das? Ein Tropfen erreicht meinen linken Oberschenkel. Ein zweiter folgt. Es beginnt zu nieseln. Hanni verschärft das Tempo. Ich will sie schon zügeln, als mein Auge den Grund erfasst. Der Laufstil ist unverkennbar. Alexander im Gespräch mit einem Mädchen.

Wir passieren Niederrad und durchlaufen das Bürostadt-Ghetto. Eine Kapelle und zahlreiche Zuschauer versuchen in Schwanheim Stimmung aufkommen zu lassen. Wir haben den westlichsten Punkt erreicht und laufen Richtung Innenstadt zurück. Bei km 10 zeigt die Uhr 50:03 = 24:09 auf den zweiten 5 km. Wir sind schneller geworden. Hanni ist kaum noch zu bremsen. Der Regen wird stärker. Links von uns fliesst der Main. km 15 zeigt die Anzeigetafel, 1:14:10 die Uhr. 24:07 - wir haben unser Tempo konstant gehalten. Weiter so. Von der Friedensbrücke bis zur alten Brücke dann endlich ein Anblick, den wir bisher vermißten und der motivierend wirkt. Zuschauer feuern uns an. Meistens handelt es sich dabei um die Begleiter der Läufer. Wir Überqueren zum zweiten Mal den Main und streben auf der nördlichen Mainuferseite dem Römerberg zu. Dort wo sonst tausende von Leuten die Ankunft der Renner bejubeln, hält ein letztes Häufchen die Stellung. Selbst der Römer, Rathaus und Wahrzeichen der Mainmetropole, verblaßt im Regen. Das Passieren der Paulskirche wird nur im Unterbewußtsein registriert. Wann kommt endlich die 20 km-Marke ?

Endlich die Hauptwache. Wir laufen auf die Zeil. Unter dem Schutz der Kaufhausvordächer versuchen die Zuschauer die Läufer vorwärts zu treiben. Mitten auf der Zeil dann km 20. 1 Stunde, 38 Minuten und 40 Sekunden sind wir jetzt schon unterwegs. Die 5 km-Zeit von 24:30 zeigt, dass wir unsere Geschwindigkeit kaum ändern. Es geht Richtung Bornheim. Einsame Strassenzüge. Vereinzelt schauen Menschen aus den Fenstern und belächeln mitleidig die Verrückten, die sich durch den Regen kämpfen. Das einzige was uns zu schaffen macht ist der Dauerregen.

Km 25 ist genau an der Alten Oper. 24:28 auf den letzten 5 km. Hervorragend. Wenn wir das Tempo halten, wird es eine Zeit unter 3:30. Lange Geraden gilt es zu überwinden. Vorbei an der Bockenheimer Warte und durch den Ortsteil Bockenheim geht es Richtung Ginnheim. 2:27,45 zeigt die Uhr bei KM 30 (24:36). Das Trikot ist längst durchnäßt. Wir erwarten sehnsüchtig den Wendepunkt Richtung Innenstadt. Immer öfter überholen wir müde und ausgelaugte Läufer. In Praunheim erwarten uns nicht nur wieder einmal Zuschauer, sondern auch km 35. 2:52,18 (24:33). Super. Auf geht's. Jetzt entscheidet sich das Rennen. Ich möchte das Tempo etwas verschärfen. Jedoch leider eignet sich die Streckenführung nicht dazu. Am Rande der Siedlung geht es über einen schmalen aber geteerten Feldweg. Ein Überholen ist stellenweise unmöglich. Dann endlich ist wieder freies Laufen angesagt.

Ja, wer ist denn da? Joachim Feldmeier - ein Opfer seines Ehrgeizes. Hanni läuft locker an ihm vorbei. Joachim winkt ab. Das Tempo ist zu hoch. Mein Auge erblickt einen weiteren MRRC-Läufer. Vor uns überragt Funkturm Stefan das übrige Läuferfeld. Auch ihn schnappen wir an diesem Tag. Hanni läuft in meinem Windschatten. Zum Regen hat sich ein kalter Wind gesellt. Wir sehnen das Ziel herbei. Zuschauer sehen wir nur noch in den Unterführungen. Sie haben Schutz vor Wind und Wetter gesucht. Wo bitte ist das Ziel?

3:16,42 ist die Durchgangszeit bei km 40 (24:23). Die letzten km fliegen an uns vorbei. Endlich der Eingang zur Messe. Hanni zieht den Spurt an. Eine letzte Kurve und dann das Ziel vor Augen geht die Post ab. Bei 3:27 bleibt die Uhr stehen. Der Kampf ist aus. Ein Königreich für eine warme Dusche. Schnell zum Wohnmobil und mit der Tasche zum Duschen und Umkleiden. Doch leider war es nichts mit dem warmen Duschbad. Aus den aufgebauten Notduschen kommt kaum Wasser heraus. In der Festhalle herrscht solch ein Gedrängel, daß man Platzangst bekommen kann. Verbleibt nur noch die Flucht zum Auto. Denkste. Das Wohnmobil ist verschlossen und keiner in Sicht. Der unfreiwillige Aufenthalt wird um 30 Minuten verlängert. Dann auf der Autobahn bei Tempo 160 und aufgedrehter Heizung entspannt sich endlich der müde Körper.

Herzlichen Glückwunsch an alle, die diesen Lauf unter den widrigen Umständen beendet haben. Hier zählt nicht die Zeit, sondern das Ankommen. Alle die ihre persönliche Richtzeiten nicht erreicht haben, sollen nicht traurig sein. 1991 steht vor der Tür und mit den Erfahrungen aus 1990 lässt sich vielleicht ein besserer Trainingsaufbau erzielen.

Das Wintertraining des Marathonläufers

von Tasso Vounatsos

Spätestens im November ist für den Marathoni die Herbstsaison beendet. Je nachdem wie früh er im Herbst seinen "Bestzeit-Marathon" versucht hat, folgten einige Kurzwettkämpfe um entweder die gute Leistung vom Marathon zu bestätigen oder den schlechten Eindruck der verpaßten Bestzeit zu korrigieren. Nicht wenige sind zum Saisonabschluß noch einen Erlebnis-Marathon ohne Zeitambitionen gelaufen. Je nach Gusto einen "kleinen" Lauf in der Pampa oder ein Riesending wie z.B.New York City.

Die Tage werden nun immer kürzer, der Trainingsfleiß nimmt ab und die Wettkampfplanung für das nächste Frühjahr wird bereits Hinterkopf geschmiedet. Doch zunächst hat natürlich die Regeneration Vorrang. Man hat dem Körper in den letzten Wochen viel abverlangt, jetzt sollte man ihm die Gelegenheit geben, fällige Reparaturen vorzunehmen, zu entspannen und den Akku wieder aufzuladen. Je unerfahrener der/die Marathoni(a) ist und je mehr Jahre er/sie auf dem Buckel zu schleppen hat, desto wichtiger wird es, einige Tage absolute Laufpause einzulegen. Zum Beispiel 2-4 Wochen, in denen höchstens einmal pro Woche locker getrabt wird. Damit werden kleine, unterschwellige Mikrotraumen auskuriert und die Belastbarkeit der schwächsten Glieder im Körpermechanismus wieder angehoben.

Doch Urlaub vom Laufen heißt nicht unbedingt Nichtstun. Nicht umsonst heißt diese Übergangszeit auch "aktive Erholung". Spaziergänge im herbstlichen Wald, Radtouren, Schwimmabende im Warmwasserbecken des nächsten Hallenbades, Herbstwanderungen, Stretching usw. stehen nun im Vordergrund. Auf keinen Fall sollte bei solchen Aktivitäten der Puls die Trimming-130-Grenze überschreiten. Seinem Stoffwechsel sollte man für diese Zeit eine strenge Laktat-0-Diät auferlegen, daß heißt, es sollte erst gar nicht zur Milchsäurebildung im Tempolauf-Bereich kommen.

Wenn nach der Übergangszeit die Fußsohlen jucken und ein Gefühl wie beim Fohlen in der Koppel entsteht, wird es wieder Zeit, die Laufschuhe zu schnüren. Doch Vorsicht ! Nicht dem Drang nach Ausbelastung erliegen. Ein vorsichtiger, allmählicher Aufbau ist der Grundstein für ein erfolgreiches Frühjahr. Diese aerobe Phase von einigen Wochen soll vor allem den Stoffwechsel trainieren, damit spätere harte Belastungen, sprich das spezielle Marathonaufbautraining, besser verkraftet wird. Bildlich gesprochen soll der Boden vorbereitet werden, damit die spätere Saat besser aufgehen und eine reichere Ernte bringen kann.

Das wichtigste Trainingsmittel in dieser Phase ist der mittlere oder mäßige Dauerlauf (MDL). Er entspricht der sogenannten 3/4 Belastung von Lydiard oder dem Laktatbereich zwischen 1,5 - 2 mmol/I, wie es die Sportmedizin ausdrückt. Einfacher zu überprüfen ist der MDL durch eine Pulsfrequenz die schen 140 und 150 liegt. Den Puls kann man mit einem Pulsmeßgerät oder preisgünstiger und einfacher an der Halsschlagader bei einem kurzen Stop messen: mit Blick auf die Uhr sechs Sekunden lang messen und dann mit zehn multiplizieren. Ein weiteres einfaches Mittel zur Bestimmung des MDL-Tempos ist die Unterhaltung beim Laufen. Solange man Sätze nicht durch Atempausen unterbrechen muß, stimmt die Geschwindigkeit. Die Beine sollen nach einem Stündchen MDL nicht schwer sein. Am Ende des Trainings sollte man sich so fühlen, als könnte man die gleiche Strecke im gleichen Tempo anschließen.

Für Läufer mit einer Leistungsfähigkeit von über drei Stunden für die Marathondistanz stellt das "Treffen" des richtigen Tempos ein besonderes Problem dar. Die genaue 1 000-m-Zeit, aus der man durch Multiplikation mit 1,5 die MDL-Geschwindigkeit berechnen kann, ist starken Schwankungen unterworten. Meist wird deshalb der Großteil des Trainings zu schnell absolviert und als Folge davon erfährt der Läufer eine Stagnation in den Wettkämpfen. Für den Tempobereich Marathon unter 3:15 sollte das durchschnittliche Marathontempo um 30 sec pro Kilometer verlangsamt werden. Der/die 3-hMann/Frau läuft also vernünftigerweise die meisten Wochenkilometer im Tempo von ca 4:45. Für den Zeitbereich um 3:30 h, wo die Erfahrung noch gering ist, kann die durchschnittliche 10-km-Zeit um 50 sec pro km verlangsamt werden. Für einen Läufer mit einer 10-km-Zeit von 42:00 heißt das, daß er für seinen MDL ca. 5:30 min/km laufen sollte!

Nach einem Zeitraum von vier Wochen in dem man/frau je nach Leistungsfähigkeit 3-5 mal/Woche das Stündchen MDL im Griff hat, kommen spezielle Elemente des Langstreckentrainings hinzu.

Äußerst wichtig für den/die MarathonläuferIn ist der "long Jog". Der lange langsame Dauerlauf einmal in der Woche, in einem gemütlichen Tempo, langsamer als der MDL. Von solchen Läufen, die nach Möglichkeit am Wochenende, wenn es draußen hell ist, absolviert werden sollten, profitiert der Stoffwechsel. Die Muskulatur wird dabei besser durchblutet und die Enzyme des Fettabbaus vermehren sich. Mit dieser Anpassung kann der Muskel im Laufe der Zeit immer mehr Fett auch bei schnellerem Tempo zur Energiegewinnung einsetzen. Die eingesparten Kohlenhydrate kann man nicht nur auf den letzten Kilometern eines Marathons gut gebrauchen, sondern z.B. auch beim langgezogenen Endspurt bei einem kürzeren Rennen. Der Spruch stimmt tatsächlich: Langsamer im Training, dafür schneller im Wettkampf.

Vorsicht beim Fahrtspiel

In dieser zweiten Phase des Wintertrainings kann, wenn das Wetter es erlaubt, die Dauer des MDL 2-3 mal/Woche auf 70 Minuten verlängert werden. Auch dies soll die Stoffwechselanpassung unterstützen. Ein weiteres Trainingsmittel, welches langsam wieder eingebaut werden sollte, ist das Fahrtspiel. Es dient der Ausbildung der Beinschnelligkeit. Besonders hier ist ein schnelles Auftrainieren gefährlich. Zig Läufer pushen sich innerhalb von einigen Wochen hoch, bringen starke Leistungen bei Cross-Wettkämpfen und sind mit Beginn der Frühjahrssaison bereits ausgebrannt und werden von Wettkampf zu Wettkampf langsamer. Gut Ding will Weile haben, auch die Ausbildung der Schnelligkeit.

Der Einstieg sollte beim 3-h-Mann/Frau über ein einmal wöchentlich durchgeführtes Fahrtspiel vollzogen werden. Der RoadRunner, der keine „bucklige Welt" zur Verfügung hat oder nicht im Hellen trainieren kann, kann im Flachen mit der Pyramide arbeiten. Nach ausgiebigem Einlaufen ansteigende Minuten-Belastungen mit gleichlangen Pausen bis zu sieben Minuten. Anschließend wieder abnehmend. Die Belastungsintensität sollte auf Marathontempo gehalten werden, in den Pausen lockeres Traben, anschließend mindestens zehn Minuten auslaufen. Erste Leistungstests in Form eines Silvester- oder Drei-Königs-Laufes sind weitere schnellere Trainingselemente. Hier kann man versuchen, sein momentanes Können zu erfassen. Nicht wenige stellen dann fest, daß sie kaum langsamer, ja sogar schneller im Vergleich zum Herbst laufen können. Doch auch zwei bis drei Minuten über der 10-km Bestzeit sind kein Beinbruch. Bestzeiten werden ja im Frühjahr erwartet.

Je nachdem, wann der Frühlingsmarathon geplant ist, kann man nach diesem Schema bis zu sechs Wochen vor dem großen Tag trainieren. Gelegentliche Tests alle zwei bis drei Wochen entweder auf der Straße in Form einer Winterlaufserie oder im Gelände sorgen für die nötige Auflockerung. Auf dieser Grundlage ist dann im anschließenden Marathontraining das Erlernen des Renntempos kein Problem mehr.

(Aus Spiridon 11/89)

Rahmen-Trainingsplan für den Winter

Für alle: Zunächst 2-4 Wochen "aktive Ruhe".

Erste Phase:

a) für Marathon in 3:30 h	3-5 x 1h MDL
b) für Marathon über 3h	4-5 x 1h MDL,
c) für Marathon unter 3h	5-6 x 1h MDL.

Zweite Phase: Beginn vier Wochen nach Trainingsanfang

a) Für Marathon über 3 h:	3-4 x 60-70 min MDL, 1x "Long Jog" 90 -120 min, lang. als MDL
b) Marathon unter 3 h:	3x/Woche MDL 70 min, 1x/Woche "Long Jog" in ca. 5:00 ca. 2h, 1x/Woche Fahrtspiel 60 min oder Pyramide 1-4-6-4-1 im MRT
c)Marathon unter 2:50	2-3x/Woche MDL mind. 70 min, 1x/Woche "Long Jog" in ca. 5:00 länger als 2h, 1x/Woche Fahrtspiel 60 min oder Pyramide 2-4-7-5-3 min etwas schneller als MRT, alle 14 Tage Kurzwettkampf oder Tempodauerlauf 30 min, nach Möglichkeit 1-2x/Woche 60 min langsamer DL